

Octubre



Pick a **better snack**™



				
Go to the Park	Carrot	Dribble	Potato	Jicama
				
Play	Walk	Kick	Pear	Rake
		Family Ate Meal Together		
Apple	Dance		Skate	Canned Vegetable
				
Sweet Potato	Play	Frozen Vegetable	100% Juice	Pear
				
Stretch	Jicama	Salad Greens	Walk	Applesauce



**PLAY YOUR WAY.
ONE HOUR A DAY.**

www.idph.state.ia.us/pickabetersnack



Pick a **better snack**™ puede ayudarte a disfrutar más frutas y verduras. Completa la tarjeta marcando con una cruz en los cuadros de frutas, verduras o de actividades físicas que ya hayas probado. Lograrás un “bingo” cuando completes una línea diagonal, horizontal o verticalmente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA siglas en inglés) y Iowa Food Assistance Program que ofrecen asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado o visite www.yesfood.iowa.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



NOTA PARA LOS PADRES:

De madre a madre

Tengo dos niños pequeños y un trabajo que me mantiene ocupada. Mis niños han aprendido en la escuela una regla muy sencilla que nos ha ayudado a todos a comer de manera más sana: la regla del plato lleno de colorido. Cuando estamos preparando nuestras comidas, pensamos en cómo hacer que las mismas sean más coloridas añadiéndoles frutas y verduras. Podemos agregar pimientos a nuestras pizzas, brócoli a los macarrones, o fresas, frambuesas o moras congeladas a nuestra avena. Ahora que seguimos la regla del plato colorido, es fácil para nosotros hacer que hasta los platos más sencillos sean saludables.

~ **Natoshia, madre de dos niños, de Iowa.**

CONSEJOS DE NUTRICIÓN

¿ES NECESARIO LAVAR LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS QUE SE VAN A PELAR?

POR RESPUESTAS A ESTA Y OTRAS PREGUNTAS, LLAME A LA LÍNEA ANSWERLINE 800-262-3804 DE IOWA STATE UNIVERSITY O ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A ANSWER@IASTATE.EDU.

**PLAY YOUR WAY.
ONE HOUR A DAY.**



Los niños necesitan estar activos 60 minutos por día, y caminar o ir a la escuela en bicicleta son una forma sencilla de incorporar actividades en días ajetreados. Únase a otros padres cerca de su casa para armar “autobuses de caminata a la escuela” y tórnense para llevar a los niños andando a la parada del autobús o hasta la escuela.

- ¿Está demasiado ocupado para jugar juntos en familia? La actividad física se puede dividir períodos más cortos a lo largo del día. Den una caminata de 10 minutos antes de la cena, o salgan a caminar o a andar en bicicleta después de cenar, como “postre”. Piense en su agenda semanal o diaria y cree oportunidades para ser aún más activos. Todo cuenta.
- Los fines de semana, planifique una excursión familiar por un parque. Los niños pueden ayudar a planificar la ruta y hacer un mapa para usar en la excursión. Deje a los niños ayudar o rastrillar hojas y hacer un juego con ellas. El ganador puede saltar en primer lugar en la pila de hojas.

NOMBRE DEL NIÑO

ha jugado Pick a better snack™ este mes.

FIRMA